

یبوست کودکان





کودک شما می تواند هر روز و
یا هرچند روز یک بار مدفوع
کند. از آنجایی که بیماری
یبوست در دراز مدت بوجود
می آید بنابراین درمان آن نیز
طول خواهد کشید لذا والدین
باید در این زمینه صبور باشند.

علائم و نشانه های یبوست در کودک

مدفوع سخت و پشکل مانند

۱



درد در هنگام مدفوع کردن

۲

مدفوع کردن نامتناوب

تناوب مدفوع کردن در بین کودکان متفاوت است، بعضی ۲-۳ بار در روز و برای برخی دو بار در هفته می باشد. اگر روده کودک شما برای دو هفته دفع کمتر از ۲ بار در هفته داشته باشد. باید به دنبال کمک گرفتن از پزشک باشید.

۳

مقادیر کم و متناوب مدفوع آبکی که بدون آگاهی کودک دفع می شود. این وضعیت ممکن است در نتیجه تراوش مدفوع در اطراف یک توده بزرگ مدفوع در روده باشد و رد آن روی لباس دیده شود.

۴

کودک ممکن است تحریک پذیر شده و از غذا خوردن امتناع کرده و از درد معده شکایت کند

۵





علل یبوست

فقدان فعالیت های فیزیکی و تحرک

رژیم غذایی نامناسب شامل غذاهای فراوری شده زیاد
و مصرف کم میوه ها

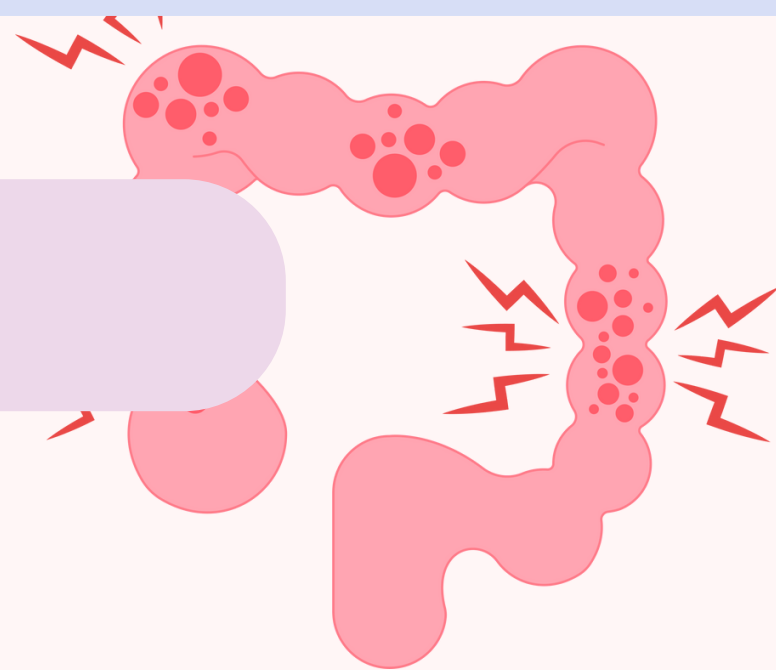
مصرف میزان زیاد شیر گاو می تواند منجر به کاهش
فیبر در وعده های غذایی شود.

نگه داشتن مدفوع برای زمان طولانی. این کار می تواند به دلیل مسخره
کردن دیگران، درد، نبود حریم خصوصی، خجالت کشیدن، توالت های بد
بو و یا حتی مشغول بودن بیش از حد به بازی باشد. نگه داشتن مدفوع
می تواند منجر به جذب آب مدفوع توسط روده و یبوست شود

عدم تحمل غذایی

فلور میکروبی نامتعادل در روده

مصرف کم آب و مایعات



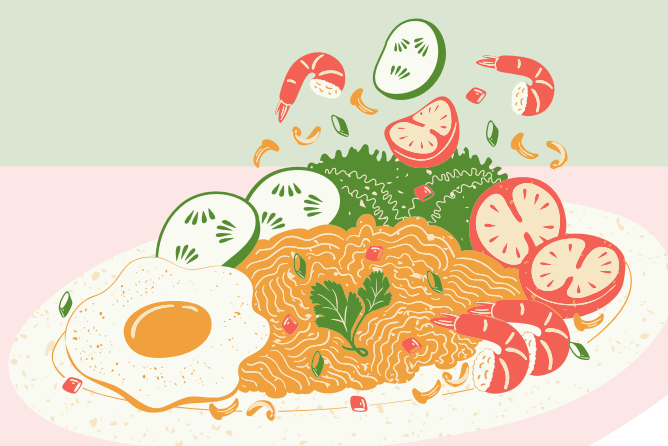
نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان یبوست فرزندشان بدانند.

درمان یبوست از ۶ ماه تا حداقل ۲ سال متغیر بوده لذا والدین
بایستی دارو را منظم زیر نظر پزشک ادامه دهند.

والدین عزیز خواهشمند است داروهای کودک دلبندتان را بدون
نظر و مشاوره پزشک مربوطه به یکباره قطع نفرمایید. قطع
ناگهانی داروها بدون نظر پزشک باعث برگشت مجدد یبوست
شده و برنامه درمانی بایستی از اول اجرا گردد و بصورت منظم
طبق دستور پزشک معالج به درمانگاه مراجعه نمائید.

گاهها بعضی از کودکان مبتلا به یبوست دچار بی اختیاری مدفوع
خواهند شد لذا نباید مورد سرزنش، تنبیه یا رفتارهای
تحقیرآمیز از سوی والدین یا سایر اعضای خانواده قرار گیرند
چون بی اختیاری دفع مدفوع تحت کنترل کودک نمی باشد.

رعایت رژیم غذایی و عمل به دستورات دقیق پزشک از اصول
مهم و اساسی در درمان یبوست می باشد چنانچه به دستورات
زیر به دقت عمل نگردد ممکن است درمان یبوست بیمارتان
طولانی و نیز موفقیت آمیز نباشد.



نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان یبوست فرزندشان بدانند.

در صورت عدم اجرای دقیق و درمان صحیح یبوست عوارضی از جمله کاهش اعتماد به نفس، عفونت ادراری، بی اختیاری در دفع ادرار و مدفوع، سوء تغذیه گریبانگیر کودکان خواهد شد که شاید درمان آنها نیز با مشکلاتی همراه باشد.

حتی الامکان غذاهای اصلی (صبحانه، نهار، شام) سروقت معینی میل شود و حداکثر تا یک ربع تغییر در ساعت غذایی اشکال ندارد.

در ابتدای صبح پس از بیدار شدن کودک از خواب یک استکان آب گرم داده شود. سپس جهت دفع تشویق شود.

۵ دقیقه پس از مصرف صبحانه، نهار، شام و قبل از خواب کودک را جهت اجابت مزاج به دستشویی ببرید. در مجموع روزانه حداقل ۵ بار جهت انجام دستشویی اقدام گردد.

جهت افزایش انگیزه و از بین بردن ترس کودک از دستشویی رفتن از جدول جایزه، موسیقی و ... استفاده نمائید

بهتر است از دستشویی ایرانی استفاده گردد. در صورت استفاده از دستشویی فرنگی با گذاشتن یک چهار پایه و باز کردن پاها به داشتن یک دفع راحت بدون درد به کودک کمک نمایید.

نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان یبوست فرزندشان بدانند.



- تمام تنقلات صنعتی از جمله چیپس، پفک، شکلات، کاکائو، کیک های صنعتی، بستنی، پاستیل، ذرت بوداده، کرم شکلات و سایر فرآورده ها بایستی در طول دوره درمان قطع گردد.



- از مصرف غذاهای پرچرب و فست فود ها از جمله سوسیس، کالباس، پیتزا، مایونز و کچاپ های چربی دار بعلت تاخیر در تخلیه معده و روده بایستی اجتناب گردد.



- مصرف حبوبات از جمله عدس، ماش، نخود، لوبیا به صورت جداگانه یا ترکیبی مانند عدس پلو، لوبیا پلو، خوراک عدسی، لوبیا گرم و خوراک نخود بیشتر استفاده شود. در فصول سرد مصرف لبو و شلغم بیشتر استفاده گردد.

نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان یبوست فرزندشان بدانند.



- مصرف سبزیجات مثل کاهو، خیار، برگ کلم، کلم بروکلی، فلفل دلمه، گوجه فرنگی و سایر سبزیجات بیشتر استفاده گردد. مصرف غذاهای حاوی سبزی، مانند کلم پلو، کوکوسبزی، آش رشته، آش سبزی، خورش کرفس، خورش آلو با اسفناج، خورش بامیه و قورمه سبزی را افزایش دهید.

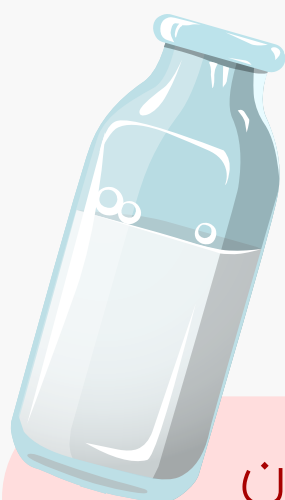


- مصرف خشکبار مانند انجیر، نخودچی، کشمش، برگه آلوزرد، زردآلو، آلوبخارا، توت و مویز را افزایش دهید.



- مصرف انواع مرباها مانند مربای هویج، انجیر، به، بالنگ، توت فرنگی و آلبالو را در لیست صبحانه فرزندتان قرار دهید.

نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان یبوست فرزندشان بدانند.



در صورت اثبات حساسیت به پروتئین شیرگاو از خوردن پرهیز شود. در صورتی که حساسیت نداشت مصرف شیر روزانه بیشتر از ۲ لیوان نشود.



مصرف نان سفید از جمله نان لواش، نان های ساندویچی (نان باگت) به حداقل رسانده در عوض از نان های سبوس دار مثل نان بربری و سنگک بیشتر استفاده کنید. مگر در بیماران سلیاکی که باید از رژیم فاقد گلوتن استفاده نمایند.



از میوه های فیبری مثل سیب، کیوی، گلابی، خیار سبز، پرتقال، نارنگی، هلو، شلیل، زردآلو، آلو زرد، آلو، سیاه، توت فرنگی، آناناس، خربزه، طالبی، ملون، شلغم و لبو بیشتر استفاده کنید و در عوض از مصرف خرما، موز، انار با دانه خودداری یا به حداقل برسانید.

نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان یبوست فرزندشان بدانند.



مصرف مایعات را در طول روز افزایش دهید.



روزانه یک لیوان آب کیوی، طالبی، خربزه، آب میوه
طبیعی مخلوط و یا سالاد میوه استفاده نمایید.

مصرف روغن های گیاهی مثل زیتون، کنجد نیز همراه با غذا
به صورت روزانه ۲ قاشق غذاخوری توصیه میشود.

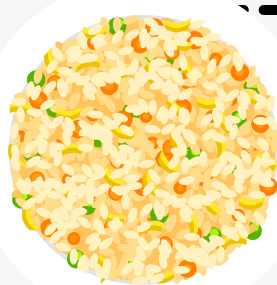


نکاتی که والدین لازم است در خصوص درمان یبوست فرزندشان بدانند.

از گندم برشته (به
جز در بیماران
سلیاکی)، کنجد،
ذرت (پاپ کورن)،
نخود فرنگی، لوبیا
سبز بیشتر
استفاده کنید.



مصرف برنج بصورت
ترکیبی ترجیحا با
حبوبات و سبزی
مانند عدس پلو-
سبزی پلو- لوبیا پلو
بیشتر استفاده شود



تذکر مهم: مصرف
داروهای ملین تجویز
شده از طرف پزشک
باعث تنبلی روده نمی
شود و مادر باید در ادامه
مصرف دارو کوتاهی
نکند و استمرار دارو با
نظارت پزشک باشد



مرکز تحقیقات گوارش ، کبد و تغذیه کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی